

Sensational Six-Layer Dinner

Serving Size: 1/6 of recipe
Yield: 6 servings



Ingredients:

2-3 medium sliced potatoes
2 cups sliced carrots
1/4 teaspoon black pepper
1/2 cup sliced onion
1 pound browned and grained ground beef
1 1/2 cups green beans
1 can tomato soup

Instructions:

1. Lightly oil or spray baking dish with cooking spray.
2. Layer ingredients in order given. Cover.
3. Bake at 350°F for 45 minutes or until tender and thoroughly heated.
4. Uncover and bake 15 more minutes.

Nutrition Facts

Serving Size 1/6 of recipe (304g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 580mg	24%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 9g	
Protein 25g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 35%
Calcium 4%	Iron 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Note: For variation, use peas or corn instead of green beans. Use your favorite cream soup instead of tomato soup.

Adapted from: One Dish Meals, A Family Living Program, University of Wisconsin Cooperative Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Sensational Six-Layer Dinner

Serving Size: 1/6 of recipe
Yield: 6 servings



Ingredients:

2-3 medium sliced potatoes
2 cups sliced carrots
1/4 teaspoon black pepper
1/2 cup sliced onion
1 pound browned and grained ground beef
1 1/2 cups green beans
1 can tomato soup

Instructions:

1. Lightly oil or spray baking dish with cooking spray.
2. Layer ingredients in order given. Cover.
3. Bake at 350°F for 45 minutes or until tender and thoroughly heated.
4. Uncover and bake 15 more minutes.

Nutrition Facts

Serving Size 1/6 of recipe (304g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 580mg	24%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 9g	
Protein 25g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 35%
Calcium 4%	Iron 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Note: For variation, use peas or corn instead of green beans. Use your favorite cream soup instead of tomato soup.

Adapted from: One Dish Meals, A Family Living Program, University of Wisconsin Cooperative Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Comida Sensacional de Seis Capas

Tamaño de Servido: 1/6 de receta

Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, drenada y ligeramente dorada
- 1 1/2 taza de ejotes
- 1 lata de sopa de tomate

Instrucciones:

1. Ligeramente engrase un molde para hornear con aceite o aceite en aerosol.
2. Coloque los ingredientes en el orden dado por capas. Cubra.
3. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos.
4. Saque la tapa y cocine durante 15 minutos más.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (302g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 480mg	20%
Carbhidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 8g	
Proteínas 25g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de 65g	80g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	300g	375g	375g
Fibra Dietética	25g	30g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Nota: Para variar, utilice chícharos o elote en lugar de ejotes. Utilice su crema de verduras favorita en lugar de la sopa de tomate.

Adaptada de: One Dish Meals, A Family Living Program, University of Wisconsin Cooperative Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Comida Sensacional de Seis Capas

Tamaño de Servido: 1/6 de receta

Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

- 2-3 papas medianas rebanadas
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de cebolla rebanada
- 1 libra de carne de res molida, drenada y ligeramente dorada
- 1 1/2 taza de ejotes
- 1 lata de sopa de tomate

Instrucciones:

1. Ligeramente engrase un molde para hornear con aceite o aceite en aerosol.
2. Coloque los ingredientes en el orden dado por capas. Cubra.
3. Hornee a 350°F durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos.
4. Saque la tapa y cocine durante 15 minutos más.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (302g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 260	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 480mg	20%
Carbhidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 8g	
Proteínas 25g	
Vitamina A 150%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de 65g	80g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	300g	375g	375g
Fibra Dietética	25g	30g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Nota: Para variar, utilice chícharos o elote en lugar de ejotes. Utilice su crema de verduras favorita en lugar de la sopa de tomate.

Adaptada de: One Dish Meals, A Family Living Program, University of Wisconsin Cooperative Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>